

Os maus hábitos alimentares

Na minha opinião, os maus hábitos alimentares são bastante perigosos.

É verdade que muitas das crianças e até alguns adultos adoram alimentos com sal e açúcar. Mas, visto que muitas pessoas ingerem esses alimentos regularmente, podem sofrer de colesterol, cáries dentárias, diabetes, problemas de coração, obesidade...Deste modo, devemos apenas ingerir alimentos equivalentes a sete colheres de sobremesa com açúcar por dia.

Assim, podes reparar que não há nada mais importante do que possuir uma alimentação saudável e equilibrada.

Vasco Castro, 4ºano,Varziela